
MODE
D'EMPLOI
VISION FITNESS
U70
VELOS D'APPARTEMENT A USAGE PROFESSIONNEL

Félicitations ! Avec ce vélo d'appartement Vision Fitness, vous avez acquis un appareil d'entraînement sur lequel vous pourrez vous exercer régulièrement et entretenir ainsi votre forme. En achetant ce vélo d'entraînement Vision Fitness, vous avez choisi l'équipement qui vous aidera de manière extrêmement efficace à atteindre vos objectifs de remise en forme. En effet, en vous entraînant régulièrement sur votre vélo Vision Fitness, vous serez en mesure d'améliorer votre qualité de vie à maints égards.

A titre d'exemple, voici quelques avantages que vous pouvez retirer d'un entraînement d'endurance :

- Perte de poids
- Cœur plus tonique
- Renforcement musculaire
- Augmentation du tonus au quotidien
- Meilleure résistance au stress
- Meilleure maîtrise des crises d'angoisse et dépressions
- Confiance en soi renforcée

Toutefois, afin de jouir de ces atouts, il convient d'adopter un style de vie dans lequel prime le maintien de la santé et du bien-être. Votre vélo Vision Fitness vous permettra de vaincre plus aisément tous les obstacles susceptibles de vous empêcher de mener à bien vos exercices. Plus rien ne pourra plus vous faire renoncer à votre entraînement, pas même la neige, la pluie ou l'obscurité.

Le présent manuel a pour vocation de vous fournir les rudiments nécessaires afin que vous soyez en mesure d'élaborer votre programme de remise en forme personnalisé. Mieux vous serez familiarisé avec votre nouveau appareil d'entraînement et plus il vous sera facile d'adopter un style de vie sain.

Certains travaux de maintenance sur votre appareil doivent être effectués exclusivement par votre revendeur agréé Vision Fitness. En cas de besoin, n'hésitez pas à le contacter sans délai. Si jamais vous êtes confronté à des difficultés auxquelles votre revendeur ne peut remédier, veuillez vous adresser directement à Vision Fitness.

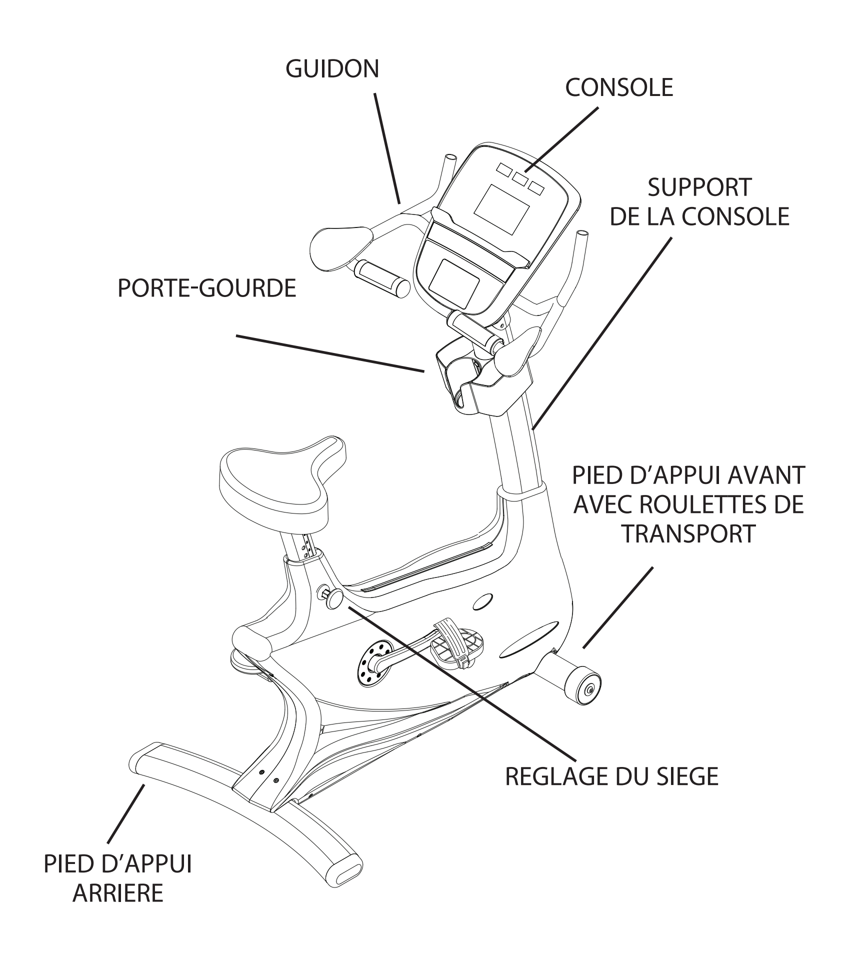
Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen
Tél. : +49(0) 2234-9997-100
Fax : +49(0) 2234-9997-200
e-mail : info@visionfitness.de

Table des matières

INTRODUCTION

CONSOLE

GÉNÉRALITÉS


GUIDON
CONSOLE
SUPPORT
DE LA CONSOLE
PORTE-GOURDE
PIED D’APPUI AVANT
AVEC ROULETTES DE
TRANSPORT
REGLAGE DU SIEGE
PIED D’APPUI
ARRIERE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ
VEUILLEZ LES CONSERVER SOIGNEUSEMENT

Lisez le mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser votre appareil d'entraînement.
Vous êtes en possession d'un produit électronique que vous devez utiliser en suivant en permanence toute une série de consignes.

ATTENTION ! Observez les consignes suivantes afin d'écarter tout risque de brûlure, d'incendie, d'électrocution et de blessure :

- Utilisez impérativement votre appareil d'entraînement tel que décrit dans le mode d'emploi.
- N'employez aucun accessoire qui n'a pas été recommandé par le fabricant.
- N'introduisez jamais d'objets dans un des orifices de votre appareil d'entraînement à domicile.
- Ne retirez pas les carters de votre vélo ; le service après-vente devrait être effectué exclusivement par un spécialiste en la matière.
- N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas parfaitement bien, s'il est endommagé ou s'est trouvé au contact de l'eau. Dans ce cas, adressez-vous à votre revendeur.
- N'utilisez pas votre appareil d'entraînement en plein air.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 190 kg. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- N'utilisez pas l'appareil dans un garage, un édifice extérieur, une piscine, une salle de bains, un parking ou en plein air. En cas d'infraction à cette consigne, la garantie s'éteint.
- Pour arrêter l'appareil, positionnez l'interrupteur sur ARRET et retirer le câble électrique de la prise.
- Ne tournez pas les pédales à la main.
- Cet appareil est conforme aux prescriptions de la norme EN957-1/5 (classe SA).

ENFANTS

- Les animaux domestiques et les enfants âgés de moins de 12 ans doivent toujours se tenir à une distance de sécurité d'au moins 3 mètres par rapport à l'appareil d'entraînement.
- Les enfants âgés de moins de 12 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil sans surveillance.
- Les enfants de plus de 12 ans sont autorisés à utiliser l'appareil uniquement sous la surveillance d'un adulte.

AUTRES CONSIGNES DE SECURITE RELATIVES A L'EMPLOI DE VOTRE VELO D'APPARTEMENT VISION FITNESS

ATTENTION ! Si jamais, pendant une séance, vous ressentez des nausées, des douleurs thoraciques, des étourdissements ou des étouffements, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.

- Ne portez pas de vêtements amples qui risquent de se coincer dans votre appareil d'entraînement.
- Lisez le présent guide avant de commencer l'entraînement.
- Veillez à vous désaltérer suffisamment pendant l'entraînement.

ATTENTION !
La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas une fonction technico-médicale. Un entraînement excessif peut nuire à la santé. Arrêtez l'entraînement dès que vous ressentez des vertiges.

NETTOYAGE

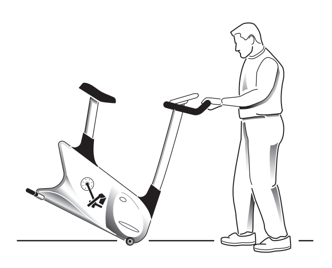
- N'utilisez pas de produits corrosifs pour nettoyer votre appareil de remise en forme.

MONTAGE

Nous vous recommandons de faire installer votre vélo Vision Fitness par un revendeur agréé. Toutefois, si vous souhaitez le monter vous-même, veuillez lire et respecter les instructions de montage jointes au présent mode d'emploi, et ce dans l'intérêt de votre propre sécurité. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez vous adresser à votre revendeur.

TRANSPORT

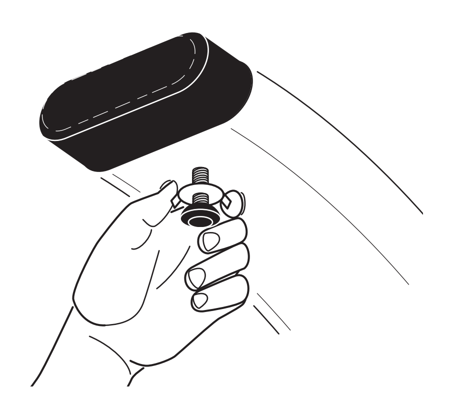
Votre appareil Vision Fitness est doté à l'avant de roulettes de transport facilitant son déplacement. Pour transporter votre vélo droit, saisissez-le fermement au niveau des poignées du guidon, basculez-le avec précaution vers l'avant et déplacez-le sur les roulettes de transport. (voir figure)



ATTENTION : Nos appareils d'entraînement sont construits avec des éléments lourds de qualité supérieure. Soyez par conséquent prudent et, si besoin, faites appel à d'autres personnes pour vous aider lors du transport.

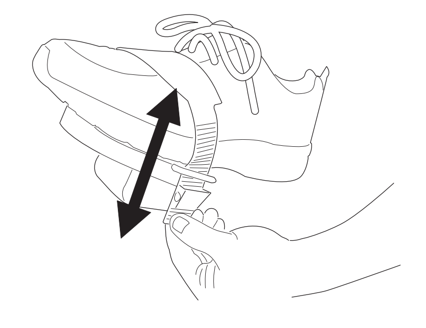
STABILITE

Dans le cas où votre appareil vacille après l'avoir placé à l'endroit désiré, il faut le stabiliser en jouant sur les vis de réglage en hauteur ; votre vélo doit être posé de manière parfaitement horizontale et bénéficier d'un appui sûr afin de permettre des séances d'entraînement intensives. Desserrez l'écrou bloquant la vis afin de pouvoir tourner cette dernière. Tournez la vis vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que l'appareil soit bien horizontal. Bloquez la vis en serrant l'écrou contre le pied d'appui arrière.



REGLAGE DES SANGLES

Les pédales sont équipées d'une sangle afin d'éviter que le pied ne dérape pendant l'exercice. La sangle se règle aisément à la taille du pied. Pour la serrer sur le pied, tirez-en l'extrémité jusqu'à ce que vous entendiez un clic indiquant que la sangle s'est verrouillée. Pour la défaire, pressez sur la fermeture à déclic.



REGLAGE DE LA SELLE

D'une main, tenez fermement la selle et, de l'autre, tirez le bouton de réglage jusqu'à ce que vous ayez débloqué le verrouillage à ressort. Réglez la hauteur d'assise comme il convient, puis relâchez le bouton qui se reverrouille instantanément. Exercez une forte pression sur la selle vers le bas afin de vous assurer que le bouton de réglage est bel et bien verrouillé.



POSITION DE LA SELLE

Placez la plante antérieure de votre pied sur la pédale. Votre siège est correctement réglé quand, en appuyant à fond sur la pédale, votre jambe est tendue et le genou légèrement plié. Lors de ce mouvement, vous devez rester bien droit sur la selle et ne pas être contraint de déplacer le poids du corps sur le côté de la jambe tendue .



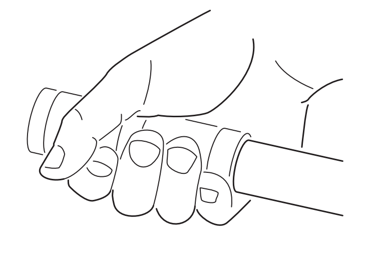
ALIMENTATION EN COURANT

Le vélo d'appartement U70 est équipé d'un générateur. Dès que vous commencez à pédaler et atteignez plus 20 tr/mn (tours par minute), la console est alimentée en courant et s'allume. L'affichage disparaît lorsque vous arrêtez de pédaler. La console étant dotée d'une pile de 9 volts, vous avez encore 30 secondes pour enregistrer vos données d'entraînement après avoir arrêté de pédaler. Vous pouvez réafficher vos données d'entraînement en recommençant à pédaler avant l'expiration de cette durée de 30 secondes. Si, malgré tout, la console ne rétablit pas l'affichage, cela signifie qu'il est temps de changer la pile de 9 volts.

CAPTEURS CARDIAQUES

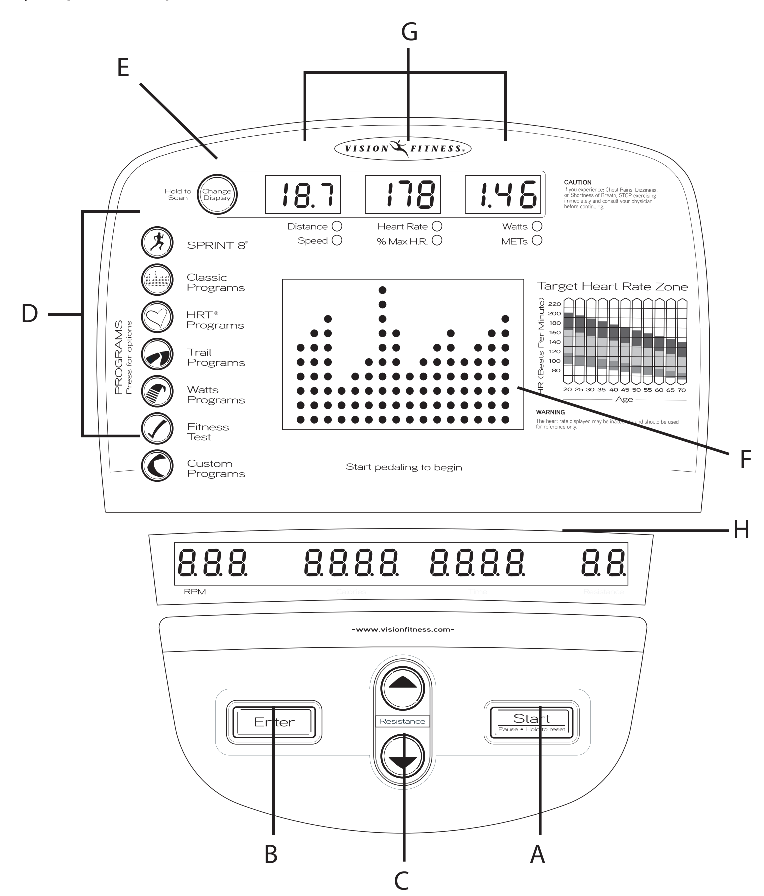
PRISE DE PULSATIONS PAR LA PAUME DES MAINS

Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées montées sur la console. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. La console indique alors votre fréquence cardiaque. Enserrez les capteurs tactiles seulement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque s'affiche, puis relâchez-les sans quoi, à la longue, vous risquez d'obtenir des mesures irrégulières. Quelques secondes peuvent s'écouler avant que votre fréquence cardiaque actuelle soit affichée. La plupart des gens peuvent mesurer leur fréquence cardiaque sans problème. Toutefois, des battements de cœur irréguliers (arythmie) peuvent entraîner des erreurs de mesure chez certaines personnes.



AFFICHAGE DE LA CONSOLE

L'ordinateur d'entraînement permet à l'utilisateur de sélectionner un programme adapté à l'objectif de mise en forme visé. La console fournit à l'utilisateur des informations sur chaque séance d'entraînement de sorte qu'il puisse suivre ses progrès et prendre conscience du bienfait physique apporté par cet entraînement physique complet.



DESCRIPTION DE LA CONSOLE

A. DEMARRAGE / PAUSE / REINITIALISATION
Pressez la touche START pour débuter l'entraînement en programme manuel. Pendant l'entraînement, appuyez sur les touches fléchées ▲ / ▼ pour ajuster la résistance à votre convenance. Les informations d'entraînement sont traitées avec les valeurs réglées par défaut.
PAUSE : pressez la touche START pour interrompre votre entraînement pour une durée de 30 minutes maximum. Pressez de nouveau la touche START pour poursuivre l'entraînement.
REMISE A ZERO : maintenez la touche START enfoncée pendant 3 secondes afin de remettre les affichages de la console à zéro (réinitialisation).

B. ENTREE
Pressez la touche Entrée (ENTER) pour confirmer les informations que vous avez saisies, telles votre âge, votre poids ou la résistance voulue.

C. TOUCHES ▲/ ▼
Les touches fléchées ▲/ ▼ vous permettent d'ajuster les valeurs à votre convenance en mode de réglage. Ainsi, pendant l'entraînement, vous pouvez modifier la résistance et, dans le programme cardiaque (HRT), la fréquence
cardiaque cible.

D. TOUCHES DE PROGRAMME
Les touches de programme vous permettent de sélectionner directement vos programmes d'entraînement préférés. Pour visualiser les différentes options offertes, pressez à plusieurs reprises une touche de programme. Ou bien pressez la touche de programme une fois et parcourez les options à l'aide des touches fléchées ▲/▼.

E. BOUTON-POUSSOIR DE COMMUTATION DE L'AFFICHAGE
Pendant l'entraînement, pressez ce bouton pour passer d'un affichage à l'autre. Si vous désirez une commutation automatique de l'affichage, tenez ce bouton enfoncé pendant 3 secondes.

DESCRIPTION DE LA CONSOLE

F. PROFIL D'ENTRAÎNEMENT

Cette fenêtre affiche à l'aide d'une matrice de points
les segments de l'entraînement parcourus et restant à parcourir
ainsi que les différents niveaux de résistance de chaque segment.

G. FENÊTRE D'INFORMATION

En mode de réglage, cette fenêtre affiche au fur et à mesure les instructions à suivre et, pendant l'entraînement, diverses informations ainsi que des messages de motivation.

INFORMATIONS : pendant l'entraînement, cette fenêtre affiche diverses informations, telles que :

SPEED : la vitesse de pédalage en mph ou en km/h.

DISTANCE: distance parcourue en miles ou kilomètres.

WATTS: charge (effort déployé)

METS : consommation d'oxygène. 1 met correspond à peu près à la quantité d'oxygène consommé par minute au repos.

HEART RATE / % MAX. H. R. : affiche la fréquence cardiaque actuelle et la fréquence cardiaque maximale en pourcentage (% de la fréquence cardiaque). Votre fréquence cardiaque cible est affichée lors des programmes cardiaques (HRT).

REMARQUE : à la fin de l'entraînement, vos résultats sont affichés sous la forme de moyennes se rapportant à la durée totale de l'exercice.

A l'exception de la distance et des calories brûlées,
les résultats totaux du programme d'entraînement sont affichés.

H. FENÊTRE DE MESSAGE

En mode de réglage, cette fenêtre affiche au fur et à mesure les instructions requises et, pendant l'entraînement, des informations ainsi que messages de motivation.

DUREE : durée restante ou écoulée de l’entraînement

TR/MN : tours par minute. Un tour correspond à deux pas.

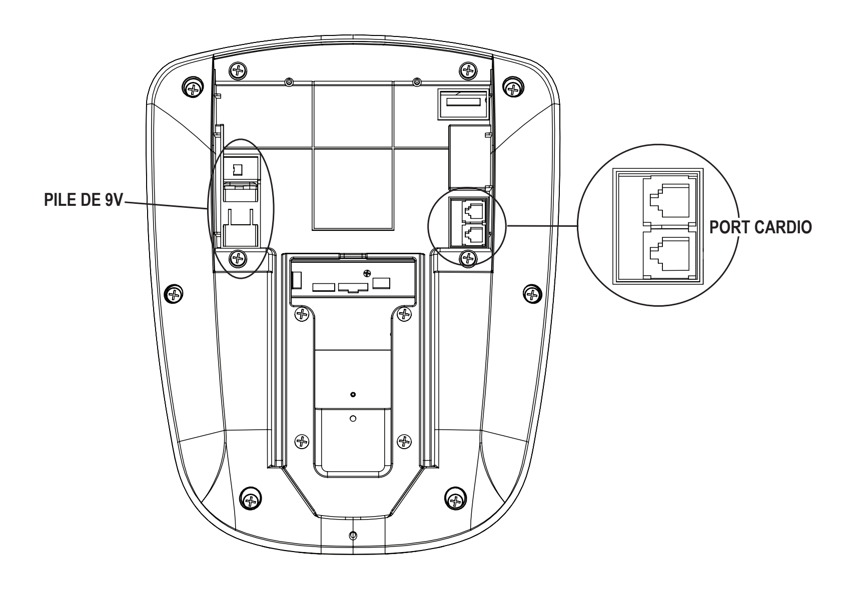
CALORIES : estimation des calories brûlées.

RESISTANCE : niveau de résistance momentanée.

PORT CARDIO

Votre console est équipée à son dos d'une prise à laquelle peut être raccordé, par exemple, un système de divertissement comme Cardio Theater. La prise ci-dessous a été prévue à cet effet.

Les deux ports se trouvent au dos de la console sous un petit couvercle amovible.

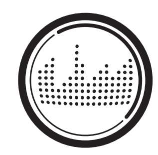


PILE : votre console est alimentée par une pile de 9 volts qui permet d'afficher les données d'entraînement à l'arrêt.

PRESENTATION DES PROGRAMMES



SPRINT 8 est un programme intermittent d'anaérobie. Ce programme renforce votre endurance en soumettant votre musculature à des efforts puissants.



PROGRAMMES CLASSIQUES (« CLASSIC »)

MANUAL (MANUEL)
Le niveau de résistance reste constant, mais peut toutefois être modifié avec les touches fléchées ▲/▼.

INTERVALLS (INTERMITTENT)
Ce programme améliore votre force, rapidité et endurance en alternant les temps exigeant une résistance faible et une résistance forte.

FAT BURN (BRÛLEUR DE GRAISSE)
Niveau de résistance réduit, mais durée d'entraînement rallongée afin d'éliminer de manière ciblée les graisses (nous recommandons un entraînement d'une durée de 30 à 60 minutes).

RANDOM (PROGRAMME ALEATOIRE)
Ce programme vous fait sortir de votre train-train d'entraînement habituel. Vous choisissez un niveau de résistance dans le menu de réglage et l'ordinateur détermine à l'aide de cette donnée le niveau de résistance pour chaque segment du programme.



PROGRAMMES CARDIAQUES (« HRT »)

HRT TARGET (CIBLE)

Avec ce programme, vous pouvez définir la fréquence cardiaque cible à votre convenance. A la suite de quoi, le programme HRT cible vous maintient dans votre zone de fréquence cardiaque cible en adaptant automatiquement la résistance en fonction de votre performance. A noter qu'au cours de ce programme, vous devez tenir vos mains sur les capteurs cardiaques tactiles ou bien porter une ceinture thoracique (cardiomètre).

HRT WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)

Cet entraînement de moindre intensité vous permet de brûler un maximum de calories stockées dans vos réserves lipidiques. A noter qu'au cours de ce programme, vous devez tenir vos mains sur les capteurs cardiaques tactiles ou bien porter une ceinture thoracique (cardiomètre). Le programme règle de lui-même la résistance afin que vous vous entraîniez à 65 % de votre fréquence cardiaque maximale.

HRT INTERVALL (INTERMITTENT)

Le programme intermittent améliore votre performance en exigeant de vous, en alternance, un effort à 80 %, puis à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. A noter qu'au cours de ce programme, vous devez tenir vos mains sur les capteurs cardiaques tactiles ou bien porter une ceinture thoracique (cardiomètre).

HRT HILL (COLLINE)

Ce programme augmente automatiquement la résistance afin que vous atteigniez 65%, 70%, 75% et 80% de votre fréquence cardiaque maximale estimée et amélioriez ainsi votre force et votre endurance.



TRAILS (PARCOURS)

PARCOURS DE 10 KM
Ce programme s'arrête une fois que vous avez parcouru 10 kilomètres. Tentez de battre votre meilleur temps.

PARCOURS DE 15 KM
Ce programme s'arrête une fois que vous avez parcouru 15 kilomètres. Tentez de battre votre meilleur temps.

PARCOURS DE 20 KM
Ce programme s'arrête une fois que vous avez parcouru 20 kilomètres. Tentez de battre votre meilleur temps.



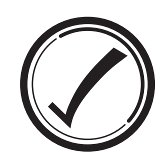
PROGRAMMES WATTS

WATTS CONSTANTS
Avec ce programme, vous pouvez définir vous-même la puissance à déployer, à savoir le nombre de watts. Le programme adapte automatiquement le niveau de résistance afin que vous fournissiez toujours le nombre de watts sélectionné.

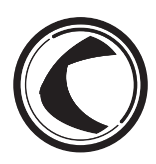
WATTS INTERMITTENTS
Avec ce programme, vous pouvez définir un nombre de watts élevé et bas. Le programme Watts intermittents alterne automatiquement entre le nombre élevé et bas de watts à fournir pour que vous vous exerciez efficacement et vous contraindre à déployer des efforts.

WATTS COLLINES
Ce programme vous permet de définir quatre niveaux de watts. Tous les minutes, il alterne les quatre niveaux de watts jusqu'à l'expiration de la durée d'entraînement choisie. Un entraînement parfait pour s'endurcir.

TEST DE CONDITION PHYSIQUE



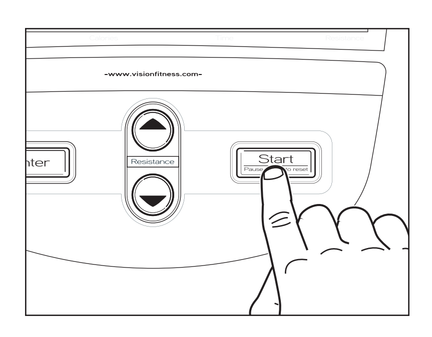
Ce programme évalue votre condition physique en se fondant sur votre fréquence cardiaque. Durant les cinq minutes du test, il effectue un calcul précis avec votre consommation d'oxygène (niveau de VO_2) et votre fréquence cardiaque maximale. Ce programme constitue un indicateur remarquable vous permettant de suivre vos progrès. A noter qu'au cours de ce programme, vous devez tenir vos mains sur les capteurs cardiaques tactiles ou bien porter une ceinture thoracique (cardiomètre).



PROGRAMMES PERSONNALISES

5 PROGRAMMES PERSONNALISES
Cette fonction vous permet de mémoriser cinq unités d’entraînement différentes afin de pouvoir les réutiliser à l’avenir. Ainsi, vous pouvez à tout moment enregistrer ou modifier des séances d'entraînement. Pour en savoir plus, reportez-vous à la page 24.

MANIPULATION DES PROGRAMMES

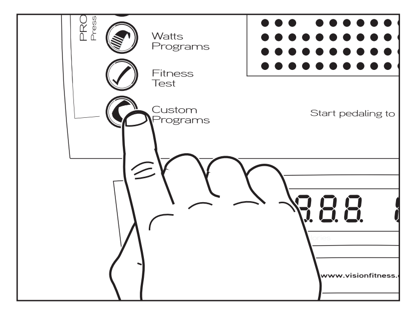


DÉMARRAGE IMMÉDIAT

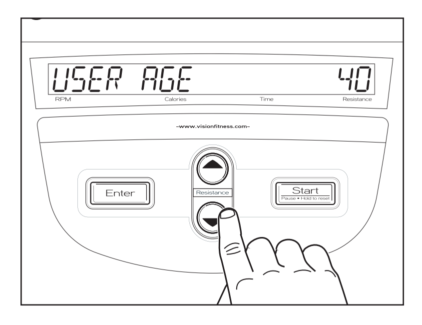
La manière la plus rapide de débuter l’entraînement est tout simplement d’appuyer sur la touche START. De la sorte, vous sautez la partie de configuration des programmes et vous exercez en mode manuel. Vous pouvez ajuster le niveau de résistance avec les touches fléchées ▲/▼. Les informations d’entraînement sont alors traitées avec les valeurs réglées par défaut.



SÉLECTION DU PROGRAMME

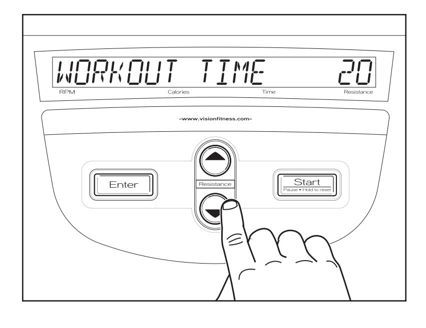


Vous avez 7 touches de programme à disposition. Une d’entre elles est configurée avec le programme Sprint 8, les autres contiennent divers programmes. Pour visualiser les différentes options offertes, pressez à plusieurs reprises une touche de programme. Ou bien pressez la touche de programme une fois et parcourez les options à l’aide des touches fléchées ▲/ ▼. Confirmez la saisie avec la touche ENTER.



SAISIE DE L'AGE

Entrez votre âge à l’aide des touches fléchées ▲/▼quand vous y êtes invité par un message défilant. Veuillez saisir votre âge véritable ; cette donnée est déterminante pour les programmes cardiaques et le calcul de la fréquence cardiaque maximale en pourcentage.

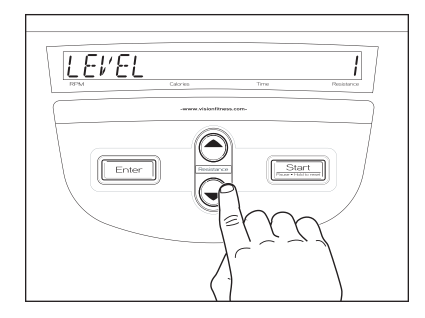


SAISIE DE LA DUREE

Entrez la durée d'entraînement voulue à l’aide des touches fléchées ▲/▼ quand vous y êtes invité par un message défilant.

CHOIX DE LA RESISTANCE

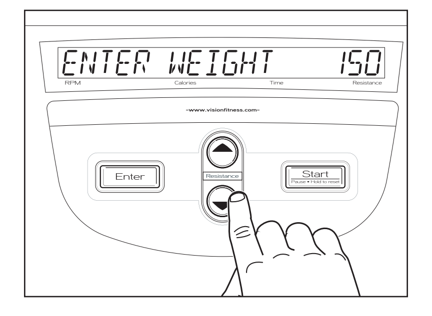
Entrez un niveau de résistance à l'aide des touches fléchées ▲/▼ quand vous y êtes invité par un message défilant. Vous avez au total 20 niveaux de résistance à disposition. Toutefois, leur nombre varie selon les profils de programme.



SAISIE DU POIDS

Entrez votre poids à l'aide des touches fléchées ▲/ ▼quand vous y êtes invité par un message défilant. Cette information est primordiale pour calculer les calories et mets.

Le système de freinage peut être ajusté par voie électronique. Le tableau ci-dessous présente les vitesses d'entraînement et les niveaux de résistance de référence.



TR/MN	NIVEAU	AFFICHAGE (WATTS)
50	4	45
	5	55
	9	98
60	12	152
	16	200
70	17	244
	20	288

Si vous sélectionnez un programme Watts, au lieu d'un niveau de résistance vous êtes invité à saisir un nombre de watts dans une plage allant de 40 à 250 (par pas de 5 watts).

Par contre, pour les programmes HRT, vous devez saisir votre fréquence cardiaque cible et non un niveau de résistance. Vous avez la possibilité d'ajuster la fréquence cardiaque cible avec les touches fléchées ▲/ ▼ .

DÉMARRAGE

Pressez la touche START pour débuter l'entraînement.

PROGRAMME SPRINT 8

Ce programme a été conçu afin d'améliorer la rapidité, de développer la musculature et d'élever le taux d'hormone de croissance. En effet, selon Phil Campbell, la production d'hormones de croissance et un régime adapté sont le meilleur moyen de parvenir à bien augmenter la masse musculaire et à perdre rapidement du poids (combustion des graisses).
Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet sur le site suivant (seulement en anglais): www.readysetgofitness.com

Le programme Sprint 8 est constitué d'une alternance continue d'intervalles de sprint et de phases de repos.

1 PHASE D'ECHAUFFEMENT

Augmentation lente de la fréquence cardiaque et de la respiration afin d'obtenir une bonne circulation sanguine des muscles soumis à l'effort.

2 ENTRAÎNEMENT INTERMITTENT

L'entraînement intermittent débute immédiatement à la fin de l'échauffement avec un des huit sprints de 30 secondes. Ces intervalles d'accélération sont entrecoupés de phases de repos d'une minute.
Dans la fenêtre d'information, des messages vous inviteront, pendant un intervalle de sprint, à pédaler plus vite et, pendant une phase de repos, à ralentir l'allure. L'écart de vitesse recommandé entre les intervalles de course et de repos devrait se monter de 40 à 60 tr/mn.

3 PHASE DE RECUPERATION

Une fois l'entraînement de sprint pur achevé, la phase de récupération vous aide à retrouver un pouls normal.

Etant donné qu'il s'agit d'un programme d'entraînement spécialisé, seule la durée de l'intervalle actuel est affichée, et non pas la durée totale de l'entraînement. Celle-ci est de 20 minutes.

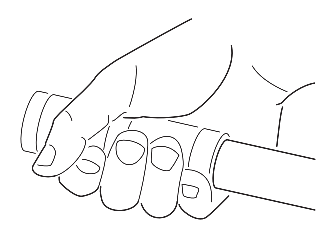
ENTRAINEMENT CARDIAQUE

Qu'est-ce qu'un entraînement cardiaque ?
L'adaptation permanente de la résistance vous permet de vous entraîner en restant toujours dans votre zone cible de fréquence cardiaque. En effet, les programmes cardiaques gèrent automatiquement le réglage de la résistance et vous maintiennent ainsi à votre fréquence cardiaque (zone cible).
Les programmes proposés ont été conçus pour les objectifs d'entraînement suivants : Weight Loss (perte de poids), Cardiovascular Endurance (endurance cardio-vasculaire) et Strength Building (développement musculaire).

La console offre 4 programmes cardiaques : HRT cible, HRT perte de poids, HRT intermittent et HRT collines. Pour de plus amples informations sur ces programmes, veuillez vous reporter à la page 15. Ces programmes calculent automatiquement votre zone cible de fréquence cardiaque (220 – âge). Il vous est toutefois possible de la corriger selon vos desiderata afin d'atteindre vos objectifs personnels.

PRISE DE PULSATIONS PAR LA PAUME DES MAINS

Les capteurs cardiaques tactiles se trouvent sur les poignées. Placez la paume de vos mains directement sur les capteurs tactiles. Afin d'afficher votre tension cardiaque, vous devez poser les deux mains sur les capteurs. La console indique alors votre fréquence cardiaque.



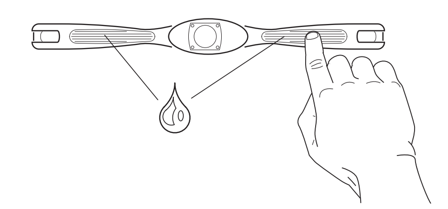
Quelques secondes peuvent s'écouler avant que votre fréquence cardiaque actuelle soit affichée.

Remarque : les capteurs tactiles situés sur les poignées suffisent au bon déroulement des programmes cardiaques (HRT). Cependant, pour assurer une mesure de la fréquence cardiaque dépourvue d'artéfacts, nous recommandons l'emploi d'une ceinture thoracique télémétrique.

MESURE TELEMETRIQUE DU POULS AVEC CEINTURE THORACIQUE

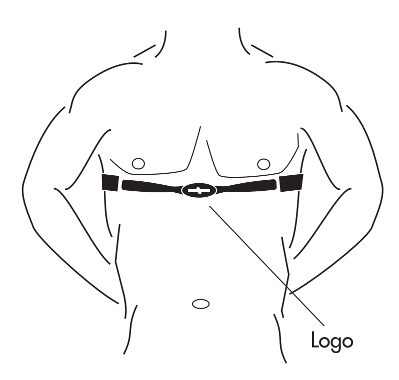
La ceinture thoracique télémétrique envoie votre fréquence cardiaque à la console via deux électrodes.

La mesure de la fréquence cardiaque est la plus précise possible quand l'émetteur de la ceinture thoracique est placé directement au contact de la peau et que les électrodes ont été auparavant humidifiées avec un peu d'eau.



AJUSTEMENT DE LA CEINTURE THORACIQUE

Placez l'émetteur juste en dessous des muscles pectoraux avec le logo dirigé vers l'avant (voir figure). Ajustez la ceinture thoracique élastique en longueur de sorte que l'émetteur soit posé fermement sur la peau sans toutefois compresser désagréablement le torse. L'émetteur commence à transmettre le pouls dès que la ceinture thoracique est mise en place.

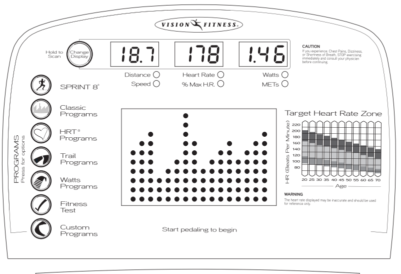


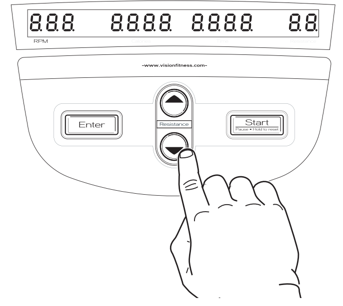
A PROPOS DES PROGRAMMES CARDIAQUES HRT

Pendant l'entraînement, saisissez les capteurs tactiles par la paume ou bien portez un cardiomètre sans fil sur la poitrine afin d'envoyer votre fréquence cardiaque au récepteur situé dans la console. Celle-ci affiche en continu votre fréquence cardiaque et adapte le niveau de résistance de manière à ce que vous mainteniez votre fréquence cardiaque cible. Pressez la touche ENTER pour demander la commutation des affichages ; la fenêtre de fréquence cardiaque fournit alors en alternance votre fréquence cardiaque actuelle et votre pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. Chaque programme commence par une phase d'échauffement de deux minutes. L'entraînement se termine systématiquement par une phase de récupération de cinq minutes. Pendant ces deux phases, l'utilisateur peut adapter le niveau de résistance à sa convenance.

RÉGLAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

Vous pouvez, en cours de programme cardiaque, adapter la fréquence cardiaque cible. Modifiez-la avec les touches fléchées ▲/▼, puis confirmez votre saisie avec la touche d'entrée.





PROGRAMMES PERSONNALISES

La fonction de personnalisation vous permet d’élaborer 5 programmes d’entraînement à votre convenance. Vous pouvez les enregistrer et les modifier quand vous le souhaitez.

La configuration des programmes personnalisés se déroule comme celle des autres programmes. Pressez la touche de programme personnalisé.

1 Sélectionnez un des cinq programmes personnalisés à l’aide des touches ▲ / ▼.
2 Confirmez la saisie avec la touche ENTER.
3 Saisissez l'âge, la durée et le poids.
4 Pressez la touche START.

Lors de la première configuration, le programme fonctionne comme en mode manuel. Vous pouvez ajuster la résistance quand bon vous semble. A la fin de l’entraînement, la console vous invitera à presser la touche ENTER afin de sauvegarder les réglages.

Quand vous sélectionnez de nouveau ce programme personnalisé, vous refaites l'entraînement à l'identique tout en ayant la possibilité de modifier la résistance quand vous le souhaitez.. A la fin de l'entraînement, vous pouvez intégrer les modifications au programme et les mémoriser en pressant la touche ENTER.

MODE TECHNIQUE UTILISATEUR / RÉGLAGES PERSONNALISÉS

Les réglages offerts dans ce mode comportent 15 options supplémentaires. Configurez la console à votre envie pour obtenir des informations et modifier certaines caractéristiques ou bien les affichages.

ACTIVATION DU MODE TECHNIQUE UTILISATEUR

- Tenez enfoncées les touches fléchées ▲/▼pendant env. 3 secondes pour accéder aux réglages techniques personnalisés.
- Une sonorité retentit.

SELECTION	DESCRIPTION	R E G L A G E S OPTIONNELS
MAX TIME	REGLAGE DE LA DUREE D'ENTRAINEMENT MAXIMALE	
USER TIME	DUREE D'ENTRAINEMENT PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES	
DF AGE	AGE PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES	
DF WEIGHT	POIDS PAR DEFAUT POUR LES PROGRAMMES	
DF LEVEL	NIVEAU DE RESISTANCE PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES	
DF GENDER	SEXE PAR DEFAUT POUR TOUS LES PROGRAMMES	
UNIT	AFFICHAGE DE LA VITESSE EN MILES OU KILOMETRES	
MACHINE	VELO DROIT OU ELLIPTIQUE	
AC TIME	DUREE D'ENTRAINEMENT TOTALE	
AC DIST	PARCOURS TOTAL	
DISPLAY TEST	TEST DE L'AFFICHAGE (FONCTION RESERVEE AU PERSONNEL DE MAINTENANCE)	
MACHINE TEST	CONTROLE DE LA MECANIQUE ET DE LA FONCTION DE SECURITE C-SAFE (FONCTION RESERVEE AU PERSONNEL DE MAINTENANCE)	
KEYPAD TEST	CONTROLE DU BON FONCTIONNEMENT DE TOUTES LES TOUCHES	
VERSION	VERSION LOGICIELLE ACTUELLE	
LANGUAGE	MODIFICATION DE LA LANGUE PAR DEFAUT	

- Vous pouvez procéder aux réglages avec les touches fléchées ▲/ ▼.
- Tenez la touche ENTER enfoncée pendant 3 secondes pour sauvegarder les réglages.
- Maintenez la touche START enfoncée pendant 3 secondes afin de quitter le mode technique utilisateur.

SERVICE APRES-VENTE ET DÉPANNAGE

RECOMMANDATIONS RELATIVES A L'ENTRETIEN

- Placez votre appareil d’entraînement à domicile dans un lieu sec et frais.
- Nettoyez les pédales régulièrement.
- Assurez-vous que toutes les vis, en particulier celles des pédales, sont bien serrées.
- Veillez à la propreté de la console, à savoir éliminez toutes traces de doigt et gouttes de sueur.
- Pour nettoyer votre appareil d’entraînement, employez un chiffon en coton doux et un détergent non agressif. En utilisant d’autres tissus ou des chiffons en papier, vous risquez de rayer la surface de l’appareil. N’employez pas d’ammoniaque ou de nettoyants à base acide.
- Nettoyez l’habillage régulièrement.

PLAN D’ENTRETIEN

Observez ce plan afin de garantir le bon fonctionnement de votre appareil.

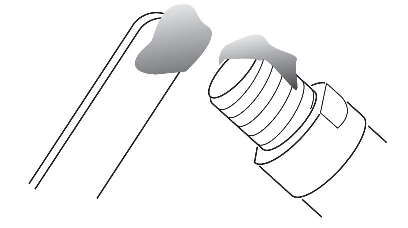
PIÈCE	HEBDOMADAIRE	X1 PAR MOIS	TOUS LES 6 MOIS	ANNUEL
CONSOLE	NETTOYAGE	VÉRIFICATION		
VIS ET PIÈCES SIMILAIRES			VÉRIFICATION	
CADRE	NETTOYAGE			VÉRIFICATION
SIÈGE	NETTOYAGE	VÉRIFICATION		
GUIDON	NETTOYAGE	VÉRIFICATION		
CARTERS PLASTIQUES	NETTOYAGE	VÉRIFICATION		
PÉDALES	NETTOYAGE	VÉRIFICATION	VÉRIFICATION	
SELLE	NETTOYAGE			

DIAGNOSTIC DES ERREURS

Nos vélos font l'objet d'une conception soigneuse assurant une utilisation fiable et simple. Si, malgré tout, vous vous trouvez confronté à un problème, veillez commencer par vérifier les sources d'erreur suivantes.

PROBLEME : la console ne fonctionne pas.
SUGGESTION : assurez-vous que vous appuyez bien sur les pédales et que vous atteignez la vitesse initiale pour alimenter la console en courant.
SUGGESTION : assurez-vous que les câbles de la console sont bien branchés.

PROBLEME : le vélo émet un bruit similaire à un cliquètement.
SUGGESTION : à l'aide de la clé plate fournie, démontez les pédales et graissez les points de contact à gauche et à droite. Puis remontez les pédales et assurez-vous qu'elles sont bien serrées.



SUGGESTION : assurez-vous que la sangle des pédales ne battent pas le carter plastique.
SUGGESTION : vérifiez que la selle est bien réglée (cf. page 7 et 8).

PROBLEME : votre vélo d'appartement émet un bruit de couinement.
SUGGESTION : inspectez une nouvelle fois toutes les vis et, le cas échéant, resserrez-les.

REMARQUE : si les suggestions de dépannage décrites ci-dessus ne vous permettent pas de remédier au problème, interrompez votre entraînement, débranchez l'appareil et contactez votre revendeur.

Effectuez uniquement les opérations d'entretien décrites dans le présent mode d'emploi et n'essayez pas de réparer vous-même votre appareil d'entraînement à domicile. Pour obtenir plus d'informations sur votre vélo VISION FITNESS, contactez un revendeur proche de chez vous. Auparavant, assurez-vous que vous possédez bien son numéro de série ; il se trouve sur l'étiquette apposée sur le pied d'appui avant de votre vélo.

NUMERO DE SERIE :________________________

SOURCES D'ERREUR POSSIBLE DE LA PRISE DE PULSATION PAR CEINTURE THORACIQUE

PROBLEME : aucun affichage du pouls.
SUGGESTION : il se peut que la liaison entre les électrodes de la ceinture thoracique et la peau soit insuffisante. Humidifiez de nouveau la ceinture et reposez-la sur votre torse.
SUGGESTION : la ceinture thoracique n'est pas bien ajustée. Posez-la comme indiquée dans le mode d'emploi.
SUGGESTION : il se peut que la distance entre l'émetteur (transmitter) et le récepteur (receiver) soit trop grande. Elle ne doit pas excéder 92 cm.

PROBLEME : l'affichage du pouls est irrégulier.
SUGGESTION : il se peut que vous n'ayez pas suffisamment serré la ceinture thoracique. Vérifiez-le.

REMARQUE : il est possible que, pour diverses raisons, la mesure du pouls chez certains sujets ne soit pas parfaite. Commencez toujours par contrôler le bon positionnement de la ceinture thoracique. Il se peut également que des sources d'émission externes, telles des ordinateurs, des moteurs, lecteurs de CD ou des télécommandes, perturbent la prise de pulsations cardiaques via la ceinture thoracique.

CLAUSES DE GARANTIE

Vous trouverez toutes les informations relatives à nos clauses de garantie sur la carte de garantie et de service après-vente.

Si elle fait défaut, veuillez la réclamer en téléphonant au +49(0) 2234 – 9997 - 100.

COMPOSITION DE VOTRE PROGRAMME DE FITNESS PERSONNEL

En acquérant cet appareil d'entraînement Vision Fitness, vous œuvrez considérablement pour votre bien-être. Possédant l'équipement adéquat à domicile, vous décidez vous-même quand vous désirez vous entraîner. Toutefois, afin d'atteindre vos objectifs de remise en forme, il faut vous exercer régulièrement.

DEFINITION DE VOS OBJECTIFS DE FITNESS

L'observation d'un programme d'entraînement à long terme est essentielle pour atteindre effectivement vos objectifs de remise en forme. Quel est votre objectif majeur ? Perdre du poids, développer votre musculature, diminuer le stress ? Ou bien voulez-vous vous préparer à des activités sportives estivales ? Mettez de l'ordre dans votre esprit et fixez-vous des objectifs clairs. Il vous sera alors plus facile d'élaborer un programme d'entraînement efficace. Voici une liste des objectifs les plus courants :

- Perdre du poids
- Maintenir son poids
- Améliorer son apparence et sa forme
- Fortifier les muscles des jambes
- Augmenter le tonus global
- Mieux dormir
- Améliorer ses performances sportives
- Améliorer l'endurance
- Maîtriser le stress

Si possible, définissez des objectifs précis et notez-les. Plus vous procéderez de manière exacte, plus il vous sera aisé de mesurer le succès de votre entreprise. Si vous avez des objectifs sur le long terme, subdivisez-les en objectifs à atteindre dans le mois et dans la semaine. De tels objectifs exigent une forte motivation de votre part. En revanche, il est plus facile d'atteindre des objectifs à court terme. La console de votre appareil à domicile vous fournit diverses informations vous permettant d'estimer les succès obtenus avec vos entraînements. La durée d'exercice est une fonction particulièrement utile et importante à cette fin.
En outre, dès que vous avez atteint un objectif, vous devriez vous en fixer un nouveau afin d'entretenir votre motivation à l'entraînement.

SURVEILLEZ VOS PROGRES

Après avoir défini et noté vos objectifs, vous pouvez surveiller vos progrès à l'aide d'un calendrier de remise en forme afin de maintenir votre motivation. En guise d'aide, nous avons joint un planning de fitness à la fin du présent mode d'emploi.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR L'ENTRAÎNEMENT
Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement.

DUREE DE L'ENTRAÎNEMENT
Pour un entraînement d'endurance sain, nous vous recommandons de suivre les directives de l'université américaine de médecine sportive, le American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Entraînez-vous trois à cinq fois par semaine.
- Avant l'entraînement, prévoyez une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes.
- Entraînez-vous pendant 30 à 45 minutes.
- Ensuite, réduisez progressivement l'intensité de l'effort, puis faites des étirements pendant 5 à 10 minutes pour vous relaxer et récupérer (Cool Down).

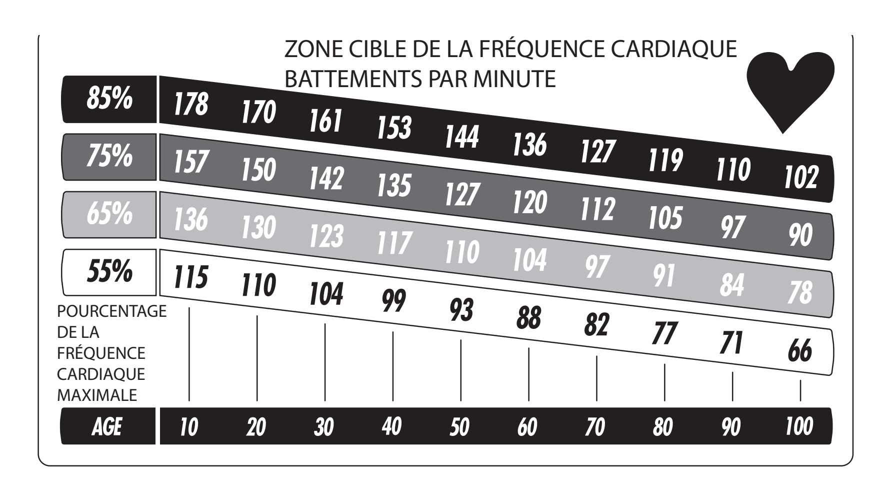
Si vous souhaitez avant tout perdre du poids, vous devriez vous entraîner cinq fois par semaine pendant au moins 30 minutes.

INTENSITE DE L'ENTRAÎNEMENT
Afin d'atteindre les meilleurs objectifs possibles, il est nécessaire de s'entraîner avec l'intensité adéquate. Il existe deux manières de reconnaître l'intensité de l'entraînement : la zone cible de fréquence cardiaque et la perception subjective de l'effort.

ZONE CIBLE DE FREQUENCE CARDIAQUE

Votre zone cible de fréquence cardiaque est calculée sous forme de pourcentage en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Cette zone cible varie selon les personnes et dépend de l'âge, de la condition physique (entraînement) et des objectifs de fitness personnels. La fréquence cardiaque d'entraînement devrait se trouver dans une zone oscillant entre 55 et 85% de votre pouls maximal. Vous pouvez calculer votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule suivante : 220 - âge.

Utilisez le graphique ci-dessous pour déterminer votre zone cible de fréquence cardiaque.



Exemple :

Une personne d'une trentaine d'années possède une fréquence cardiaque maximale estimée de 190 (voir formule).

$$220 - 30 = 190$$

Selon le graphique, la zone cible de fréquence cardiaque de cette personne se trouve entre 104 et 161 soit entre 55% et 85% de la fréquence cardiaque maximale.

ENTRAÎNEMENT EQUILIBRE

Outre l'endurance, aspect essentiel de l'entraînement, vos séances de fitness devraient aussi comporter des exercices de musculation et d'étirement. Ce n'est qu'ainsi que vous vous entraînez de manière équilibrée et veillez à écarter tout risque de blessures, à augmenter votre métabolisme et améliorer votre densité osseuse afin d'atteindre rapidement vos objectifs de forme.

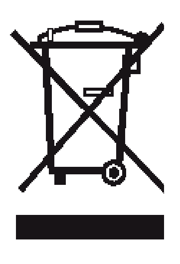
MUSCULATION

Pendant longtemps, la musculation était une forme d'entraînement uniquement exercée par de jeunes hommes. Des études scientifiques ont inversé cette tendance ces 20 dernières années. Elles attestent que notre masse musculaire commence à diminuer à partir de 30 ans. A la suite de quoi les graisses sont moins éliminées, la force physique faiblit, tandis que les risques de blessures augmentent. Seuls des exercices de musculation ciblés sont à même de contrecarrer cette tendance. Diverses méthodes et types d'entraînement s'offrent à vous, par exemple : la pratique du yoga, la méthode Pilates, la musculation avec des haltères, la gymnastique avec des balles de rééducation et des bandes/tubes élastiques.

Recommandations pour un entraînement musculaire minimal :

FRÉQUENCE : deux à trois jours par semaine

AMPLEUR : d'une à trois séries de mouvements à répéter huit à douze fois



D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à l'élimination de l'appareil

Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage de ses composants en bonne et due forme.

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando I`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

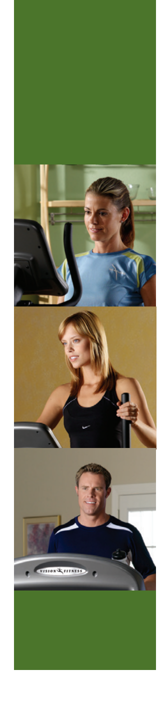
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

confortable

silencieux

doux

it all
starts
with a
vision





Contact

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Informations générales :
Téléphone : +49(0)2234 9997 100
e-mail : info@visionfitness.de

Assistance technique :
Téléphone : +49(0)2234 9997 500
e-mail : service@visionfitness.de

Télécopie : +49(0)2234 9997 200

Internet : www.visionfitness.de